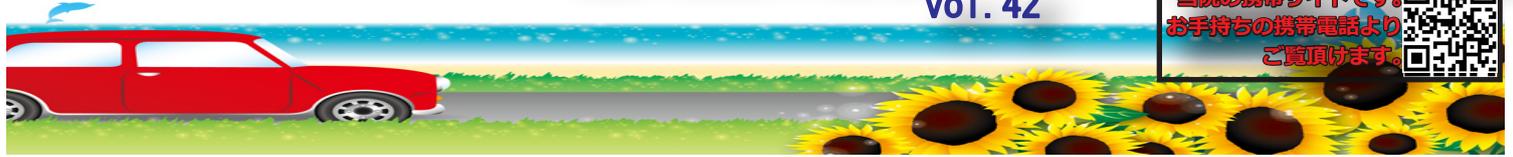
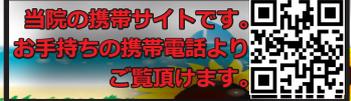


# 歯っぴい 堀内歯科新聞

〒854-0001 諫早市福田町 37-3  
TEL 0957-21-5333  
E-mail hdc@horiuchi-sika.com

vol. 42



こんにちは、堀内歯科院長の堀内昇です。さて、今月のお題は『呼吸』についてです。呼吸っていつも私たちが意識することなくしているものですね。その質については、だれもあまり考えていませんでした。ところが、この呼吸の質が悪いがために病気になっているという考えが今話題ですよね。



口呼吸による様々な疾患例

歯科的には、口呼吸の人は、歯周病になりやすいですし、虫歯になりやすいです。このくらいのことであれば、普通のことですよね。

ところがこの口呼吸が全身に影響しているとしたら、みなさんどう思われますでしょうか。

たとえば、口呼吸の方は、いろんな疾患になりやすいようなんですね。

**例をあげれば**、網膜症、シェーグレン症候群、喘息、肺炎腫、気管支炎、肺炎、潰瘍性大腸炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、子宮内膜症などなどです。

一方、**口呼吸を治すために**口の周りの筋肉を鍛えて鼻呼吸を促すのが「**あいうべ体操**」ですね。「あいうべ体操」については、もうみなさんご存じですよ。

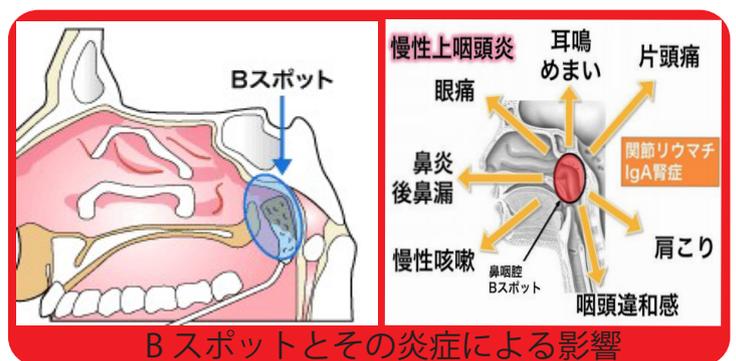
人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ  
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

- あ** 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします  
●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK!
- い** ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- う** ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ** ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

ただ、この鼻呼吸自体のでき具合でも問題になるようで、ちゃんとできていない人では鼻の奥に炎症がおこり、様々な疾患を起こしている可能性があるんですよ。この場所のことを **Bスポット** といい、ここの治療のことをBスポット療法といいます。このスポットの炎症が長く続くことで意欲が低下し、心身症、うつ病、自律神経失調症、めまい、リウマチ、習慣性扁桃炎、アレルギーなどを起こすようです。



「質の高い呼吸」

理想的な顔貌

顎顔面口腔育成治療

**Bスポット療法**についてくわしくお知りになりたい方は、当院スタッフまでお問い合わせください。当院では、「鼻呼吸ができにくいままの歯並びをよくすること、お顔の骨格の正常かつ理想的な成長を促す」というもの着目しており、お子さんのうちにこの歯列・骨格を変える治療も行っていますよ。